

Liebe Schülerinnen und Schüler,

2021, endlich ein neues Jahr! Vorbei mit Corona, Kontaktbeschränkungen, Homeschooling, endlich wieder in den Sportverein, zur Oma und die blöde Maske braucht auch keiner mehr – denkste ...

So schön es auch wäre, wir werden all die Dinge, die uns das Leben im letzten Jahr so schwergemacht haben, leider erstmal nicht los. Im Gegenteil, mit der Schule wird es für die Meisten mindestens bis Ende des Monats nichts und im Vergleich zum ersten Lockdown schlägt uns auch noch das trübe Wetter aufs Gemüt.

Umso wichtiger ist es, dass wir jetzt gut auf uns aufpassen, uns Gutes tun oder Hilfe holen, falls wir einen Rat brauchen. Dabei möchten wir euch gerne unterstützen!

Viele von euch kennen uns, das Präventionsteam des Wendepunkts, bereits von verschiedenen Projekten rund ums Thema Gewalt aus euren Schulen. Da wir aktuell natürlich nicht mehr zu euch in die Schulen kommen können, haben wir uns überlegt, wie wir in dieser schwierigen Zeit trotzdem für euch, eure Fragen und eure Anliegen da sein können. Deshalb sind wir ab jetzt auch digital verfügbar und zum Beispiel auf Insta und YouTube aktiv. Schaut doch mal auf unserem Chanel vorbei und seht euch spannende Podcasts, Posts und Clips über Sexualität, Pubertät, Partnerschaft, aber auch zu Medien, Mobbing und Gewalt an! Ihr könnt uns auch jederzeit persönliche Fragen stellen oder schreiben, welche Themen ihr gerne in unseren Beiträgen sehen möchtet und welche Fragen ihr rund ums Thema Sexualität beantwortet haben möchtet.



Außerdem haben wir noch ein paar Tipps für euch zusammengestellt, die euch helfen können mit den derzeitigen Umständen umzugehen.

Für den Fall, dass ihr das Gefühl habt, jemanden zum Reden zu brauchen, zum Beispiel, weil es zuhause doch immer schwieriger wird, ihr euch Sorgen macht oder überfordert seid, haben wir noch verschiedene Telefonnummern für euch gesammelt, bei denen ihr kostenlos anrufen und euch beraten und helfen lassen könnt! Ihr findet sie im unteren Teil des Briefs.

Unsere Corona-Tipps



Reden hilft!

Reden hilft. Diese Zeit kann anstrengend werden. Wenn du Unterstützung brauchst, sprich mit anderen, z. B. deinen Eltern oder mit Freund*innen oder Oma und Opa über Social Media und das Telefon. Oder wähle eine der Nummern (unterer Teil des Briefs)!



Bewegung nicht vergessen!

Da wir aktuell die meiste Zeit des Tages zuhause sind, fehlt dem Körper viel Bewegung. Man ist nicht ausgelastet und weiß nicht, wohin mit seiner Energie. Aber: Zum einen darf man noch immer allein an die frische Luft und zum Beispiel auf dem Fahrrad seinen Frust wegstrampeln oder sich beim Joggen die schlechten Gedanken aus dem Kopf laufen. Außerdem gibt es auch die Möglichkeit, zuhause **Sport** zu machen, sich so etwas Gutes zu tun und Wut und Ärger abzubauen.

Schau doch mal bei der **täglichen Sportstunde** von ALBA Berlin auf YouTube vorbei! (Click the button!)



Achtung!

Den Mindestabstand und den Mundschutz nicht vergessen.



Dein Rückzugsort

Es kann ebenfalls sehr gut tun, sich einen Platz zu suchen, der nur uns selbst gehört. Gerade jetzt, wo die Wohnung immer durch die Eltern und Geschwister belebt ist, man vielleicht genervt und gereizt ist, kann es sehr gut tun, einen **Rückzugsort** zu finden, wo man zur Ruhe kommt und sich entspannt. Ein solcher Ort kann zum Beispiel draußen sein, unter einem Baum, im Garten, auf dem Dachboden, usw. Wir sollen zwar aktuell so wenig Zeit wie möglich draußen verbringen, wenn wir aber das Gefühl haben, mal ein paar Minuten raus zu müssen, wir dabei allein sind und so keine anderen Menschen anstecken können, ist es total in Ordnung, eine Weile draußen zu sein und auf jeden Fall erlaubt!



Bleib kreativ!

Eine Möglichkeit, die viele Zeit gut zu nutzen und dabei auch noch Anspannung und Ärger abzubauen ist, **kreativ zu werden**. Wenn man Sachen bastelt, malt oder baut, fühlt man sich gleich gut, weil man etwas Schönes geschaffen hat und sich dabei auch noch wunderbar entspannen kann. Tolle Ideen findet ihr zum Beispiel auf [GEOlino.de](https://www.geolino.de) (klickt auf den Button links)!



Tagesstruktur

Sich für die Schulaufgaben zu motivieren, kann schwierig sein. Da ist man schnell mal frustriert, weil es nur zäh vorangeht. Sehr hilfreich kann es dann sein, sich eine **feste Tagesstruktur** aufzubauen! Zum Beispiel könnt ihr euch vornehmen, jeden Morgen erstmal ein paar Stunden zu lernen, ehe ihr guten Gewissens den Rest des Tages mit Spielen und Freizeit verbringt.



Lernen kann auch zuhause Spaß machen

Wenn uns Dinge Spaß machen, gehen sie uns grundsätzlich viel leichter von der Hand. Das ist auch beim Lernen so. Es muss nicht immer das langweilige Arbeitsblatt mit den immer gleichen Aufgaben sein, im Internet gibt es z. B. viele spannende Videos. Über den Button rechts findet ihr eine große Auswahl, bereitgestellt von der ARD.



Hilfe-Telefon



Wenn ihr trotz dieser Tipps nicht weiterkommt, euch überfordert oder bedroht fühlt, könnt ihr jederzeit auf folgende Beratungsangebote zurückgreifen:

Tel.: 0 41 21 / 4 75 73 -0

E-Mail: info@wendepunkt-ev.de



Wendepunkt e. V.

Du brauchst Hilfe? Die Situation zu Hause ist schwierig? Du erlebst Gewalt? Du weißt nicht, mit wem du reden kannst? Du kannst dich jederzeit an uns wenden – wir sind für dich da! Auch anonym – du erzählst nur, was du möchtest.

Nummer gegen Kummer

Die Nummer gegen Kummer ist eine Telefonnummer, bei der du von Mo-Sa, 14:00 bis 20:00 Uhr kostenlos anrufen kannst. Dort wirst du mit tollen Menschen verbunden, die dir zuhören, dich beraten und dir helfen können, wenn du Sorgen, Probleme oder Angst hast.



Hilfetelefon
Sexueller Missbrauch

→ **0800 22 55 530**

Bundesweit, kostenfrei und anonym.
www.hilfeportal-missbrauch.de

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

Du bist nicht allein. Beim Hilfetelefon wird dir zugehört und du kannst dich beraten lassen, wie du am besten mit der Situation umgehen kannst.

bke-Jugendberatung

Hier bist du richtig bei kleinen und großen Sorgen, bei Streit oder Ärger mit den Eltern, bei Problemen mit dir selbst, mit Freunden oder in der Schule. Hier bist du richtig bei Liebeskummer und Geheimnissen, die dir auf der Seele brennen. Hier bei der bke-Jugendberatung findest du viele andere Jugendliche, mit denen du dich austauschen kannst, und erfahrene Beraterinnen und Berater, die dich unterstützen.



Wir, das Präventionsteam vom Wendepunkt, wünschen euch viel Kraft und alles Gute, um durch diese anstrengende und herausfordernde Zeit zu kommen! Hoffentlich sind wir bald wieder in den Klassenzimmern für euch und eure Anliegen da – wir freuen uns drauf!

*Euer Präventionsteam,
Ole, Sophia, Vincenz & Anja*